

採れたて!!

# わかごぼうのニュース

No.71

発行 2020年2月  
八尾市パーソナルサポートセンター  
大阪府八尾市本町 1-4-1-201  
TEL:072-999-7900

## 並縫い、玉止め覚えてらますか？

今年の冬は暖冬傾向と言われています。それでも寒いものは寒く、ここわかごぼうで借りている農園での冬の作業は不評です。それでもどうしてもやらなくちゃいけないことはある。

そこで今回は繰り返し使える手作りカイロを作ってみることにしました。果たして、どこまでの温かさがあるのか。そして、これで少しは農園に行く気になってもらえるでしょうか。

当日、用意したカイロの中身は、油なしのポップコーン用のトウモロコシと小豆です。

まず、カイロの中身を入れるための袋づくりから始めました。私は、裁縫をすること自体、学生以来で実際にやってみると細かいやり方を思い出すまでに随分と時間が掛かってしまいました。



途中で、縫い目がどうしても気に入らなくて、縫い直しをしたりして全体を何とか縫い終えたのですが、縫い目が荒かったからか、所々に穴が開いていて修復を他のメンバーに手伝ってもらい、何とか出来ました。出来上がったトウモロコシと小豆、二種類のカイロそれぞれをレンジで温めて触ってみると、加熱時間の違いもあるのかもしれないが、トウモロコシの方が温かく、机に少し置いておいただけで、湿気で濡れるほど熱を帯びていました。一方、小豆はほんのりと温かいといった感じで、市販商品でも出ているように、じんわり温めて血行を良くしていく感じで、肩こりなどに効果がありそうでした。

〇作ってみて  
・作って温めたカイロはちようどいい温かさだった。裁縫苦手だ。  
・元家庭科部として、縫い目を綺麗に縫おうと頑張ったのですが、縫い目はガタガタになってしまい、四つ折りがずれて全体的にいびつな形になってしまった。残念な出来になってしまいました。次、もう一度するとしたら、今回よりは綺麗に縫えるようになりたいです。



裁縫チユウ

わかごぼうは

失敗できる場所

家とは違う場所へ出かけた。でもいきなりは不安。お話できなくても一緒に過ごしてみよう。失敗しても構いません。そこからたくさんことを学べるから。

## 極寒の畑とカイロの勝負の行方

自分たちで作った手作りカイロを携え、今年一番の寒さの中ジャガイモとニンジン掘りに行きました。果たしてカイロの効果は…。



カイロあったかい♪

極寒だとありがたみゼロやな



### ☆参加対象になる方

- ◇社会参加を望みながら不安を感じている方
- ◇これからの自分を考えたい
- 家族以外の人との関わりが薄い方
- ※また、その方のご家族・親族の方もご相談いただけます。(込み合う場合がございますのでご予約下さい。)

今を変えたいけど、どうしたらいいのかわからない。そんなあなたに答えるための社会的居場所です。

八尾市社会的居場所事業

わかごぼうに  
来ませんか？



自分のペースで参加できます。

開催時間：毎週木曜日14:00-16:00  
開催場所：わかごぼう  
八尾市南本町7-6-23  
※JR八尾駅から徒歩15分なので自転車推奨

お問い合わせ & 参加申込み  
電話：072-992-6921  
✉ : wakagobou@yaops.jp  
電話受付時間：9:00-17:00 (祝日除く月～金)

ウニもめるよ

# 初めての写真展を多岐多岐しました

最近、体調を崩していて、ひきこもりっぽくなっていた時、居場所仲間からメールが来た。その人は、今は市外に引越してしまっているのだが、その地域で写真展があったそうで、その写真展を見に行き、ごみあがるものを感じて、とても元気をもらえたらしい。

その写真展が八尾でも開催されると知り、「八尾」と思ったときに私を一番に思い出してくれたらしい。「多分、私ちゃんもすごく好きやと思うよ」とのメール。写真展って、今まで行ったことないし、全然出かけてないのでどうしようかと思った。けど、何より何年も会っていない仲間が、私を思い出してくれていたことが嬉しかった。場所を調べると「うん…ここなら行

ける…かも」と思い『お出かけ』というものを数か月ぶり（数年かも）にしてみた…。

最初「場違いかな…」とオドオドしていたけど、写真をじ…っ見るといろいろなことを考え付く…。角度を変えただけで、こんなに感じが違うのか…。人間の考え方も、角度を変えるとまた違った風になるのかなあ…とか。気が付くと、どっぶり考えていた…。仲間が言っていた「ごみあげてくるもの」が自分にもあった。市が違っていても、仲間と共感できたことが嬉しかった。場所は離れていても、絆がそこにあつた…。教えてくれた仲間に感謝、その仲間に出会わせてくれた居場所に感謝しつつ、また明日から頑張ろう！と思えた。

そして、また『お出かけ』してみようかな…。

## わかごぼうニュース編集

わかごぼうでは、毎月参加者が企画した活動内容を参加者自身でコンテンツにしたニュースを編集して発信しています。



是非次号もご覧ください

# パン作りは時間との勝負！

この居場所ではパンを作る事があまりありません。理由は、居場所にはパンを焼く程の機材が無いこと、もう一つは時間です。この居場所の利用時間は二時から四時までと決まっています。最大使っても一時から五時の四時間程なのでパン作りは発酵など工程に時間のかかるものが多いので、パンを作る企画は中々通りません。ですが、今回そこをあえてチャレンジすることにしました。ちぎりパンというその名の通りちぎって食べるパンなのですが、初心者向けでフライパンで作れるという手軽さもあり作ってみることに。ですが、パンはパンなので時間はかかる。企画に時間内完成を目標にするというミッションを設けました。ミッションは『三時間以内にパンを完成させること』無事時間内に出来るでしょうか。



当口、材料を確認しているとクッキングシートが無いことが発覚しました。備品の方に意識が向いていなかったことに反省しつつ、今回はクッキングシートは無しの状態で行くことに。材料を計量し混ぜ合わせていき、一塊にまとまったら、パンの作業工程で大事な作業『捏ね』です。しっかりとここで捏ねていないと上手く発酵してくれません。力作業を請け負ってくれたメンバーは汗を拭きつつ、しっかりと捏ねてくれました。捏ねた生地を切り分け丸め、フライパンに少量の水を入れて生地を直接フライパンにおいて一時発酵させます。発酵時間が終わり、生地を見るとしっかりと膨らんでいるのを見てひと安心。この生地からガス抜きをしっかりと、さらに切り分け丸めるのですが、直接水に浸かってしまう形になったので、生地が水でふやけてベタベタとして丸めにくいと思いました。丸めた生地をフライパンいっぱい敷き詰めて二次発酵を済ませ、両面を焼き上げました。予定時間より一時間早くパンが焼けて、ミッションも達成することが出来ました。

# 今年の流行の飲み物は？

二〇一九年に流行したタピオカミルクティー。次に流行りそうなのは、チーズミルクティーとバナナジュース、そんな記事や報道を見てどっちが流行るのが実際に作ってみて甲乙決めてみよう。

当口、私は初めてミキサーを使ったので、私は「トローリ」ってどんな感じがうまく想像できず、これくらいの混ぜり具合でいいのかわからず、ミキサーは苦手だと感じました。手順的に混ぜ合わせるだけなのでこちらも簡単にできたけど、チーズティーは温めたミルクティーの上にチーズソースをそっと流し込めば完成ですが、粘度が高くてなかなか落ちてきてくれませんでした。

○飲んでみて

バナナジュースはジュースと聞いていたけど、飲み物というより普通にバナナを食べているのと同じくらいな感じでした。どちらもそんなに変わりはないけど、チーズティーの方が自分的には飲めるかなと思いました。

僕の中での軍配はチーズティーでした。飲み続けていくと最初は邪魔していたチーズがミルクティーの甘さに少しですが、マッチして美味しく感じる瞬間がありました。

## わかごぼう



これからのわかごぼうは、農園で採れたニンジンを使ったケーキや、最近ブームになりつつある台湾のお菓子作りにもチャレンジします。また、レジン部の発足や、お花見の原型といわれる梅を見に行くお出かけ企画なども予定しています。もちろん、いつものボランティアやマナークもありますよ。

みんな似ている。ひとりにはよくない。つながる力を身に着けよう。社会的居場所わかごぼう新規参加者募集中です。

